

7月 ほけんだより

No.4

2026.7.3
 簾舞小学校
 保健室

暑い日と涼しい日の差が激しいですね。6月には遠足や校外学習などアクティブな行事が多く、水泳学習も始まりました。少し疲れが見えるときもあるので、おうちでゆっくりできているか、しっかり休めているか見てあげていただきたいです。熱中症や食中毒、夏特有の感染症に気をつけながら、夏休みまでもうひとふんばり！元気にすごしたいですね。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
 食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
 足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
 のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
 家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

★6月の簾舞小は感染性胃腸炎とマイコプラズマが数名出た程度で、流行とまではいいません。
 4～5月で水痘が大流行した学校もあるそうなので、油断せずに感染症予防に努めましょう。



これからどんどん本格的な暑さになりそうですね。熱中症も心配ですが、疲れがたまったり暑さに順応できずに不調が出たりする夏バテも心配です。体をしっかり休めることや、暑くて食欲がないなどと言わずにモリモリ食べてエネルギーチャージすることをご家庭でもお声掛けいただきたいです。

医療券の発行について

就学援助を認定されているお子さんと、夏休み中に対象の疾病（う歯・中耳炎等）で受診する予定がある場合は、**7月22日（水）**までに学校までお知らせください。夏休み中は医療券をすぐにお渡しできないことがあります。ことを、予めご了承ください。



1学期に
予定していた

健康診断がおわりました!

問診票の提出や髪型の準備など、ご協力いただきありがとうございました! 受診をおすすめする結果のお知らせは対象者に配り終えています。ご家庭での様子などもふまえて受診をご検討ください。受診された場合は、お知らせ下部の連絡書の提出をお願いいたします。



耳鼻科検診結果(1・4年生)

- ・耳垢栓塞: 4名
- ・アレルギー性鼻炎: 6名
- ・扁桃肥大: 2名
- ・その他耳疾患: 1名



結核検診問診票提出率

・100%[◆]

尿検査受検率

・96.4%

…来年は100%を目指したいです!

眼科検診結果(1・4年生)

眼瞼内反: 4名



歯科検診後の受診率 27%[●]

夏休みは治療のチャンスです! おし歯を放置せず、歯並びや歯肉の状態なども一緒に診てもらいましょう。



静かに待つて
くれました!



身体計測結果(学年別平均)

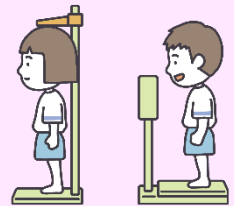
※にじいろ学級は該当学年に含まれます。

<男子>

1年生	113.9cm/19.4kg
2年生	125.1cm/26.7kg
3年生	128.9cm/26.8kg
4年生	131.0cm/29.3kg
5年生	143.4cm/43.0kg
6年生	148.0cm/44.3kg

<女子>

1年生	115.4cm/19.5kg
2年生	121.5cm/23.0kg
3年生	125.3cm/28.9kg
4年生	132.8cm/30.6kg
5年生	140.7cm/34.4kg
6年生	148.0cm/47.2kg



けんこうしんだんけつが
健康診断の結果から

せいかつをふり返ろう

しかけんしん
歯科検診

きになるところが
あった人

しょくじあとねまえは
食事の後や寝る前に、歯ブラシ
をこざざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



しんたいそくてい
身体測定

やせすぎ・ふとりすぎ
の人の

えいよう
栄養バランスのいい食事を心が
けて。無理なダイエットや、お
菓子の食べすぎはやめましょう。



しりよくけんさ
視力検査

しりよく
視力が
下がった人

ほんめ
スマホや本は目から30cm以
上離しましょう。目をこまめ
に休ませることも忘れずに。

